

Crosstrainer

BEDIENUNGSHANDBUCH

3017

CE

Version I

INHALTSANGABE

Wichtig !

Nur die Originalverpackung gewährleistet einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb mindestens in der gesetzlichen Rückgabezeit aufbewahrt werden.

Für unsere Geräte leisten wir die gesetzliche Gewährleistung von 2 Jahren.

Ersatzteilbestellungen und Reparaturaufträge richten Sie bitte per e-Mail, unter Angabe der Kundennummer bzw. Rechnungsnummer, an Ihren Händler oder direkt an AsVIVA.
Unser Service ist 24 h per e-Mail erreichbar und meldet sich nach Bedarf auch tel. bei Ihnen zurück.

Bitte beachten Sie, dass die schriftliche Kontaktaufnahme mit detaillierter Beschreibung in den meisten Fällen schneller zum Erfolg führt, als die tel. Kontaktaufnahme.
Hierbei können wir Ihnen nach Bedarf direkt weitere Unterlagen zur Prüfung bzw. Behebung der Störung zukommen lassen.

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal weiterhelfen können beachten Sie bitte folgende Vorgehensweise:

1. **Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**
   Teilen Sie uns bitte anhand der Explosionszeichnung die genaue Teilenummer mit.

2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
   Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



D- 41539 Dormagen
Grienskamp 4

E-Mail : service@asviva.de
Internetadresse : www.asviva.de

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (1)



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH !
Wir bedanken uns für den Kauf eines Gerätes von AsVIVA und das uns damit entgegenbrachte Vertrauen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und jederzeit " gutes Training "!

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen/Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und / oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
  Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
  Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

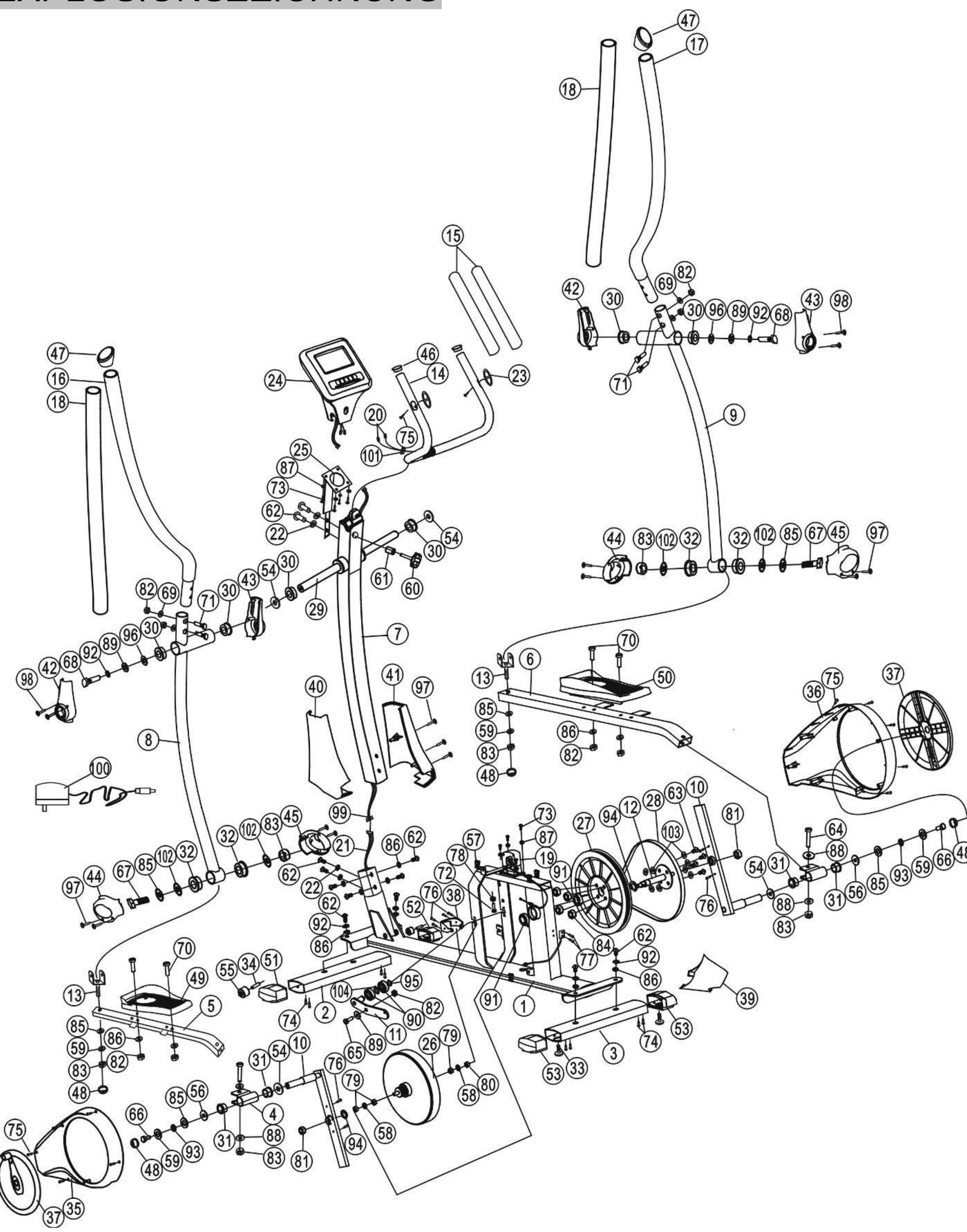
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (2)

Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes anziehen beeinträchtigt wird. Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen o. ä. schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als **120 Kg** wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE (1)

Bemerkungen: Einige Teile können durch neue Teile ausgetauscht sein!

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main frame	1	39	Rear plastic cover	1
2	Front stabilizer	1	40	Left front plastic cover	1
3	Rear stabilizer	1	41	Right front plastic cover	1
4	Rear U-shape bracket	2	42	Left handlebar plastic cover	2
5	Left pedal support tube	1	43	Right handlebar plastic cover	2
6	Right pedal support tube	1	44	Left handlebar support cover	2
7	Front upright frame	1	45	Right handlebar support cover	2
8	Left handlebar support	1	46	Φ25 Round plug	2
9	Right handlebar support	1	47	Φ32 Round plug	2
10	Running disk bracket	2	48	M10 special nut cap	4
11	Pressing belt wheel bracket	1	49	Left pedal 1/2	1
12	Crank	1	50	Right pedal 1/2	1
13	U-shape bracket	2	51	Front base foot (left)1/2	1
14	Adjustable hand pulse bar	1	52	Front base foot (right)1/2	1
15	Hand pulse bar foam	2	53	Rear base foot	2
16	Left handlebar	1	54	Wave washerΦ20	4
17	Right handlebar	1	55	Foot wheel axis	2
18	Handlebar support foam	2	56	Φ10 plastic flat washer	2
19	Motor	1	57	Fixed bracket	4
20	Pulse wire	2	58	Special washer	2
21	Computer wire 1	1	59	M10 special washer	4
22	Arc washer (Φ20*2*R19*Φ8.5)	4	60	T-knob	1
23	Pulse sensor	1	61	Spacer	1
24	Computer	1	62	Half-round Allen bolt M8x16	12
25	Computer support	1	63	Half-round Allen bolt M6x16	4
26	Flywheel	1	64	Half-round Allen bolt M10x45	2
27	Big belt wheel Φ260*20	1	65	Hexagonal bolt M8x25	1
28	5V belt	1	66	Hexagonal bolt M10x20	2
29	Handlebar support axis	1	67	Hexagonal bolt M10x65	2
30	Handlebar bushing	6	68	Hexagonal bolt M8x16	2
31	Pedal bushing	4	69	Arc washer	4
32	Handlebar support bushing	4	70	Hexagonal bolt (S=14) M8x50	4

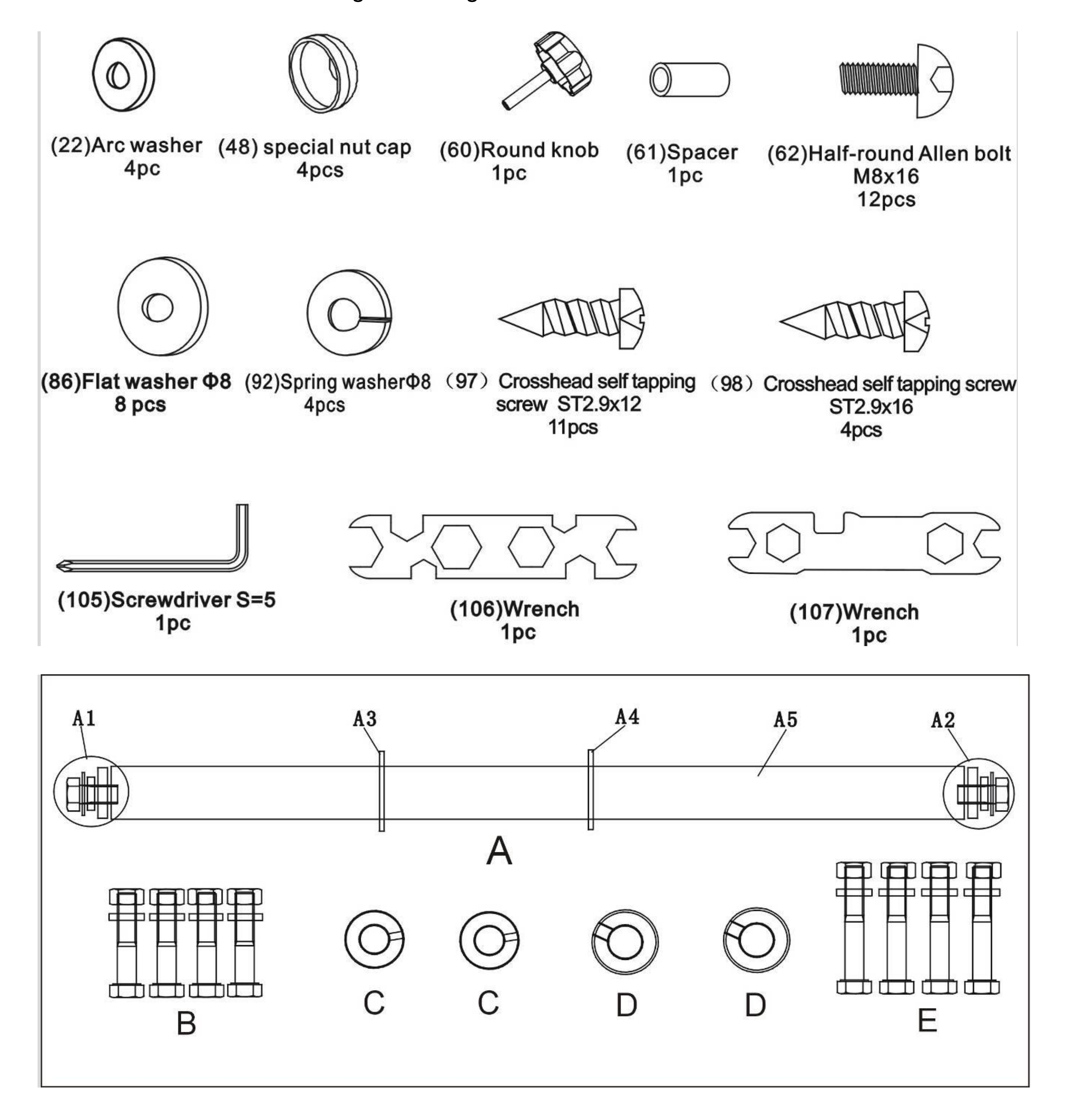
TEILELISTE (2)

33	Adjustable base cushion	2	71	Hexagonal bolt (S=13) M8x40	4
34	Foot wheel	2	72	Hexagonal bolt M10x65	1
35	Left chaincover	1	73	Crosshead screw M4x16	8
36	Right chaincover	1	74	Crosshead self tapping screw ST4.2x12	8
37	Running disc	2	75	Crosshead self tapping screw ST4.2x20	12
38	Bushing	1	76	Crosshead self tapping screw ST4.2x16	8
77	Crosshead self tapping screw ST2.9x8	2	93	Spring washerΦ10	2
78	Hexagonal nut M10	1	94	CirclipΦ17	2
79	Hexagon thin nut M10x1x5	3	95	CirclipΦ15	1
80	Hexagon nut M10x1x3	1	96	Plastic washerΦ8	2
81	Hexagonal locknut M10	2	97	Crosshead self tapping screw ST2.9x12	11
82	Nylon locknut M8	9	98	Crosshead self tapping screw ST2.9x16	4
83	Nylon locknut M10	6	99	Computer wire	1
84	Nylon locknut M6	4	100	Power plug	1
85	Flat washer Φ10	6	101	Hole plug for handlebar post	1
86	Flat washer Φ8	12	102	Nylon washer	4
87	Flat washer Φ4	8	103	Flat washer Φ6	8
88	Big washerΦ10	4	104	Bearing washer	1
89	Big washerΦ8	3	105	Screwdriver S=5	1
90	Shielded bearing 80202	2	106	Wrench 135x30x2.5	1
91	Shielded bearing 80103	2	107	Wrench 135x30x2.5(S=5)	1
92	Spring washerΦ8	6			

Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen! Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit. Überzeugen Sie sich bei der Montage des Crosstrainers, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist. Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

TEILELISTE (3)

Prüfen der Teile
Sortieren Sie vor dem Zusammenbau alle Schrauben und Muttern.
Muttern sind mit dem Kronendurchmesser zu identifizieren.
Weitere Hinweise erhalten Sie aus der Darstellung in „aufgelösten“ Einzelteilen und aus der Teileliste in dieser Bedienungsanleitung.

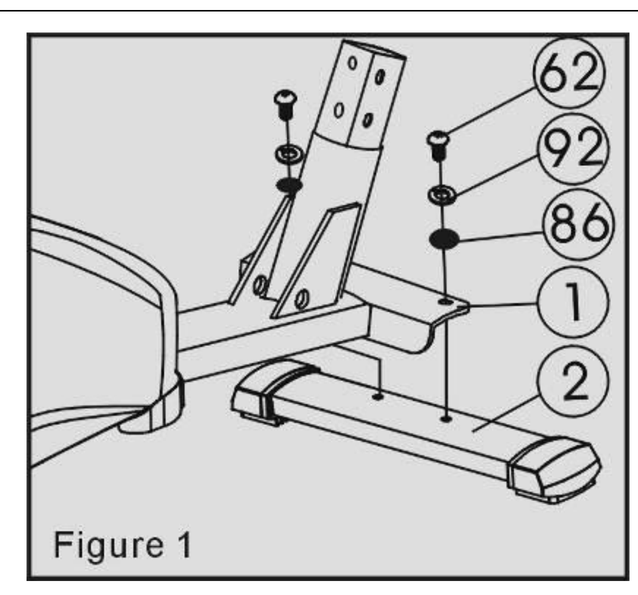
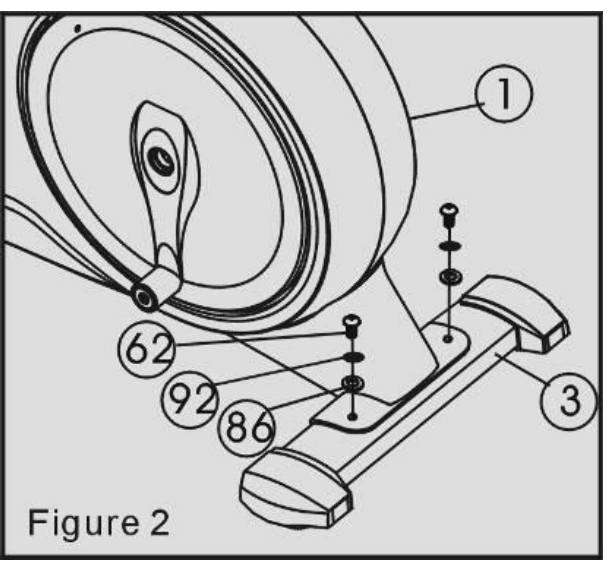


No.	Description	Q’ty	No.	Description	Q’ty
A	Handlebar support assembly hardware	1	D	Pedal support tube assembly hardware	2
B	Handlebar assembly hardware	4	E	Pedals assembly hardware	4
C	Wave washer	2			

ZUSAMMENBAU (1)

WARNUNG!:
Gehen Sie äußerst sorgfältig mit den Teilen um, unkorrekte Montage kann Verletzung hervorrufen.

BEACHTEN SIE:
Bevor Sie mit der Montage starten, lesen und verstehen Sie alle Instruktionen.

SCHRITT 1
Montieren Sie den vorderen Stabilisator (2) und den hinteren Stabilisator (3) am Rahmen (1). Hierzu benötigen Sie jeweils zwei Schrauben (62), zwei Scheiben (92) und Unterlegscheiben (86).
 

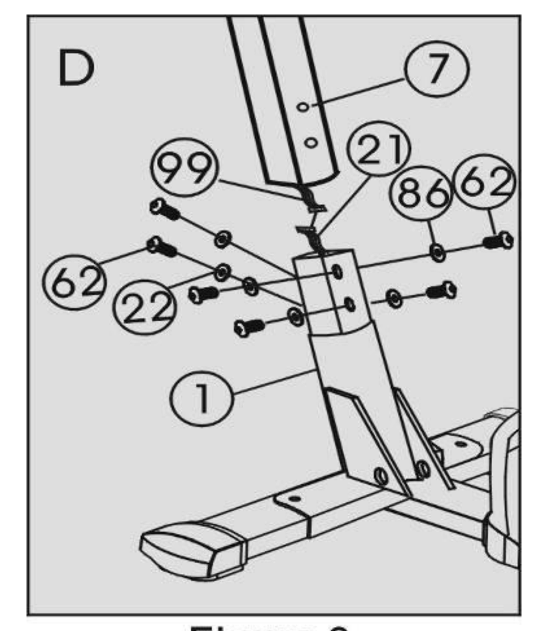
SCHRITT 2	
Schließen Sie das Computerkabel 1 (21) und das Computerkabel (99) an das Sensorkabel, welches aus dem Hauptrahmen kommt. Befestigen Sie die Mittelstange auf der Führung am Hauptrahmen mit Hilfe der Schrauben M8x16 (62), zwei Unterlegscheiben Φ8 (86), zwei Schrauben M8x16 (62) und zwei Unterlegscheiben Φ8 (22) (siehe Bild 3).	

Figure 3

ZUSAMMENBAU (2)

SCHRITT 3
Befestigen Sie den Haltegriff (14) an der Mittelstange (7). Verbinden Sie das Computerkabel (99) und Pulskabel (20) an dem entsprechenden Kabel im Computer und verstecken Sie die Kabel in der Mittelsäule. Bringen Sie den Computer in die richtige Position und befestigen diesen mit Hilfe der Schrauben M8x16 (62) und Unterlegscheiben (22) an der Mittelstange (7). Zuletzt befestigen Sie den Haltegriff (14) mit dem T-Knopf (60) und Abstandshalter (61).

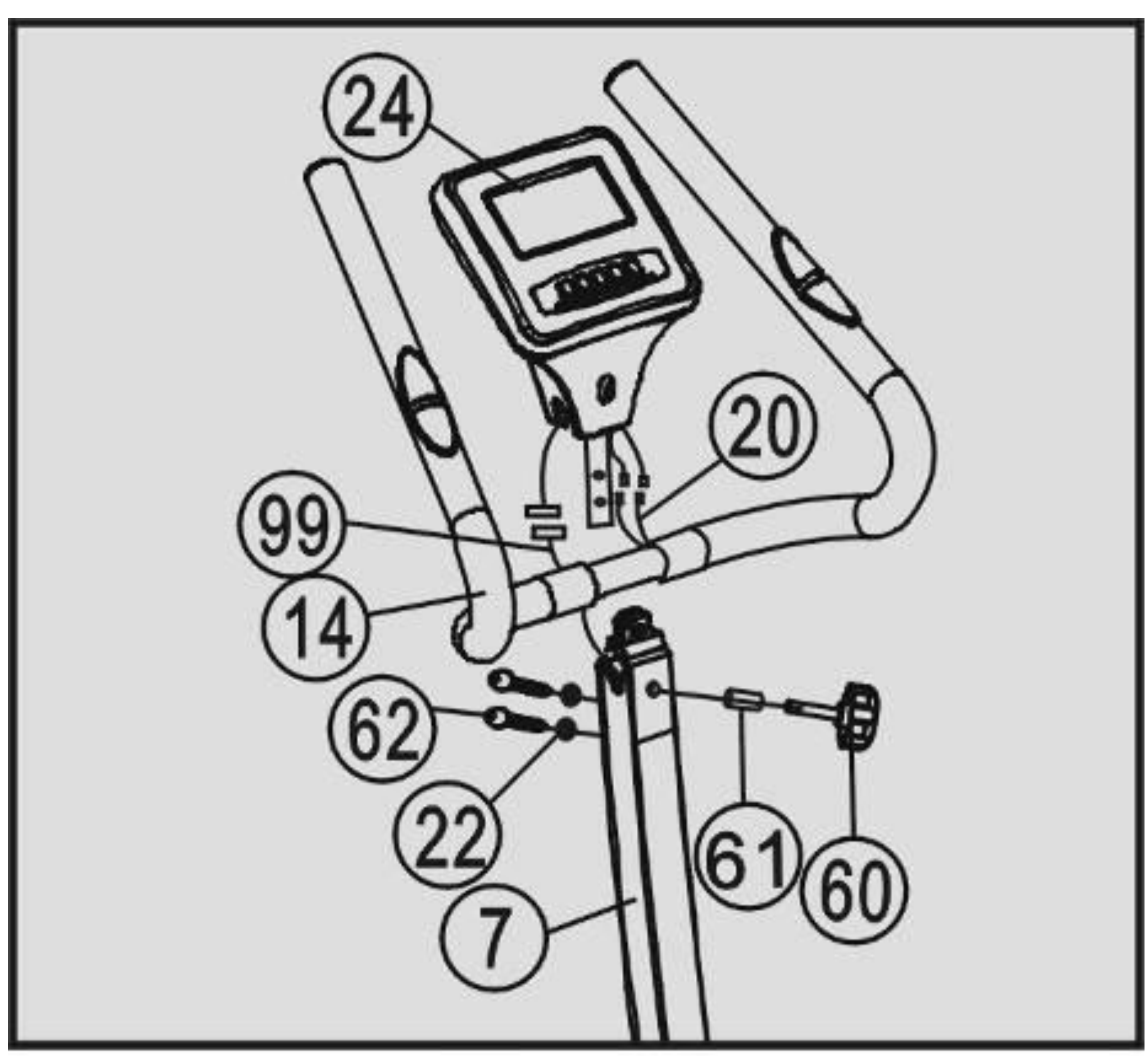


Figure 4

ZUSAMMENBAU (3)

SCHRITT 4
a. Entnehmen Sie aus der Verpackungseinheit bei C eine Wellen-Unterlegscheibe (54) und stecken diese in die Halterung der Pedalachse von der Schwungscheibe (37). Führen Sie die linke Pedalstange (5) mit der U-förmigen Halterung (4) auf die linke Pedalachse. Befestigen Sie diese mit D (siehe Verpackungseinheit), Kunststoff-Unterlegscheibe Φ10 (56), Unterlegscheibe Φ10 (85), Feder-Unterlegscheibe Φ10 (93), Spezial-Unterlegscheibe M10 (59), einer Schraube M10X20 (66) und letztlich mit einer Mutter (48) (siehe Figur 5). Führen Sie die gleichen Aktionen zur Befestigung der rechten Pedalstange (4) an der rechten Pedalachse durch. b. Befestigen Sie das linke Pedal (49) an der linken Pedalstange (5) mit E, zwei Schrauben M8X50 (70), Unterlegscheiben Φ8 (86) und Muttern M8 (82). Führen Sie die gleiche Aktion für das rechte Pedal (50) durch (siehe Figur 6).

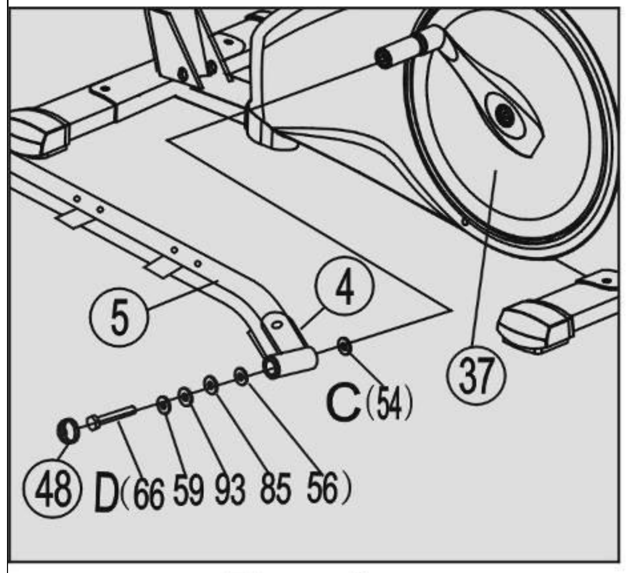



Figure 5

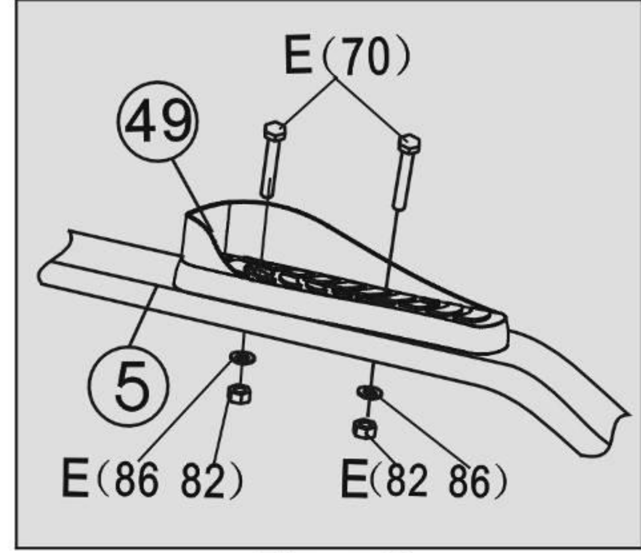


Figure 6

ZUSAMMENBAU (4)

SCHRITT 5
Entfernen Sie bei A (siehe Verpackungseinheit) von A5 vorsichtig A1 und A2, Kunststoff-Unterlegscheiben Φ8 (96), Unterlegscheiben Φ8 (89), Unterlegscheiben Φ8 (92), Schrauben M8x16 (68). Entfernen Sie ebenfalls A3, A4, Unterlegscheiben Φ20 (54). Führen Sie A5, die Armstangen-Achse (29) in die Mittelstange (7), stecken Sie A3 (54) auf die linke Seite von A5 und stecken das linke Plastikcover (43) an die linke Armstange (8) und dann die linke Armstange (8) auf die Armstangen-Achse A5 und sichern Sie diese mit A1 (68, 92, 89, 96) (siehe Figur 7). Führen Sie für die rechte Seite die gleichen Schritte, entsprechend mit dem Befestigungsmaterial A2 und A4 durch. Befestigen Sie den unteren Teil der linken Armstange (8L) am Ende der U-förmigen Pedalstange (5), indem Sie die Schraube (13) durch diese führen und mit einer Unterlegscheibe Φ10 (85), einer M10 Spezial-Unterlegscheibe (59) und Nylon Mutter M10 (83) sichern. Anschließend bitte fest anziehen und Kappe (48) befestigen (siehe Figur 8).

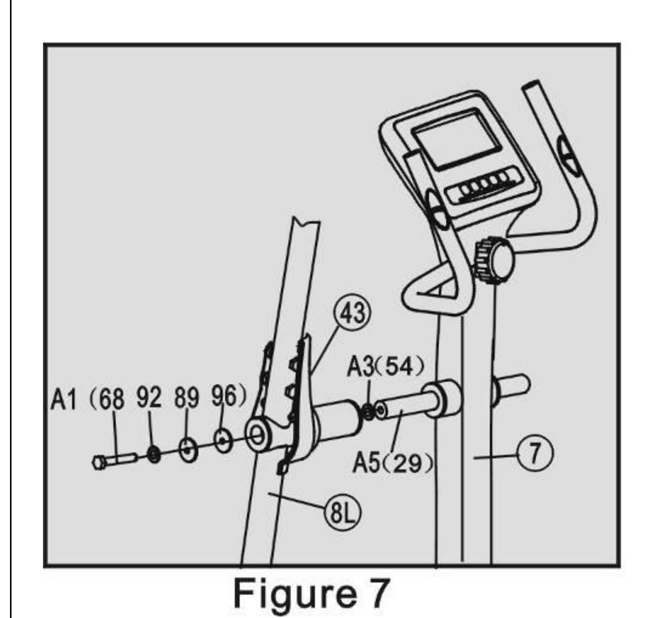


Figure 7

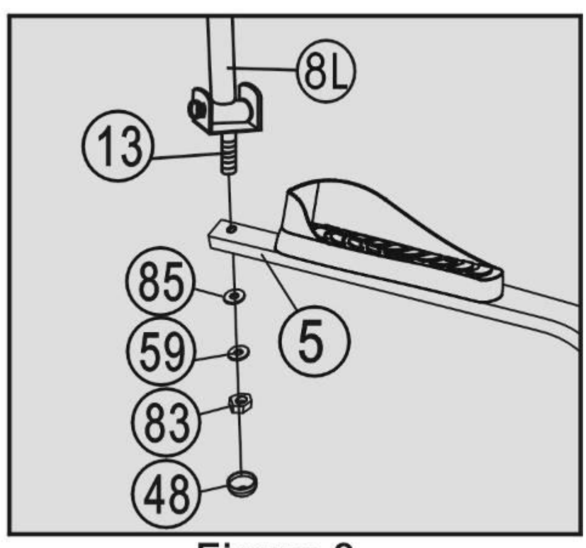
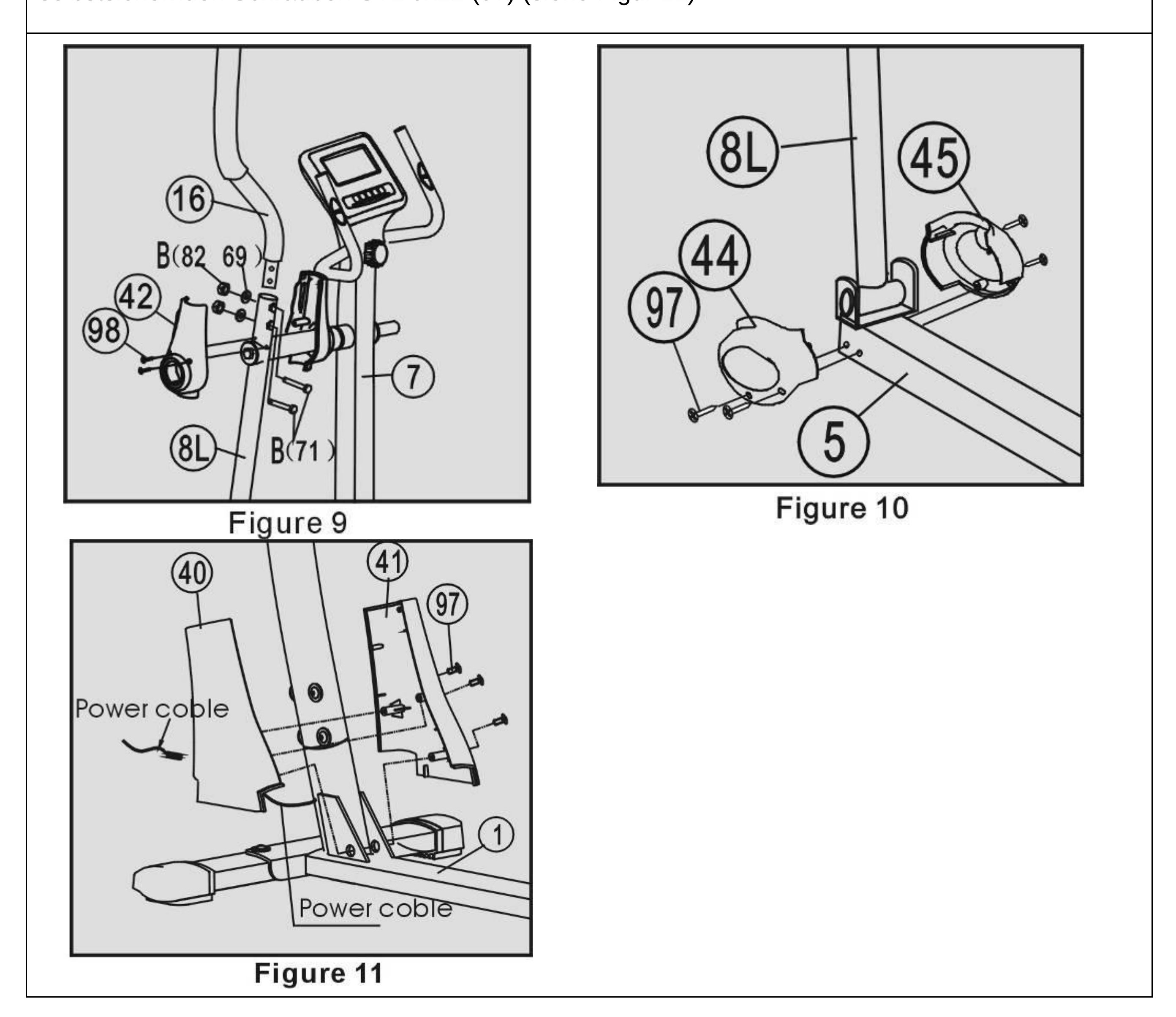


Figure 8

ZUSAMMENBAU (5)

SCHRITT 6
Befestigen Sie die linke und rechte Handstange (16, 17) entsprechend an der linken und rechten Armstange (8, 9) mit B, vier Schrauben M8x40 (71), Unterlegscheiben (69) und Muttern M8 (82). Befestigen Sie dann das Armstange-Cover (42) und sichern Sie dieses mit der selbstsichernden Schraube ST2.9x16 (98) (siehe Figur 9). Befestigen Sie die unteren Armstangen-Cover (44, 45) an der linken und rechten Armstange (5, 6) mit acht selbstsichernden Schrauben ST2.9x12 (97) (siehe Figur 10). Nehmen Sie das Anschlusskabel raus und befestigen Sie die Front-Cover (40, 41) mit selbstsichernden Schrauben ST2.9x12 (97) (siehe Figur 11).

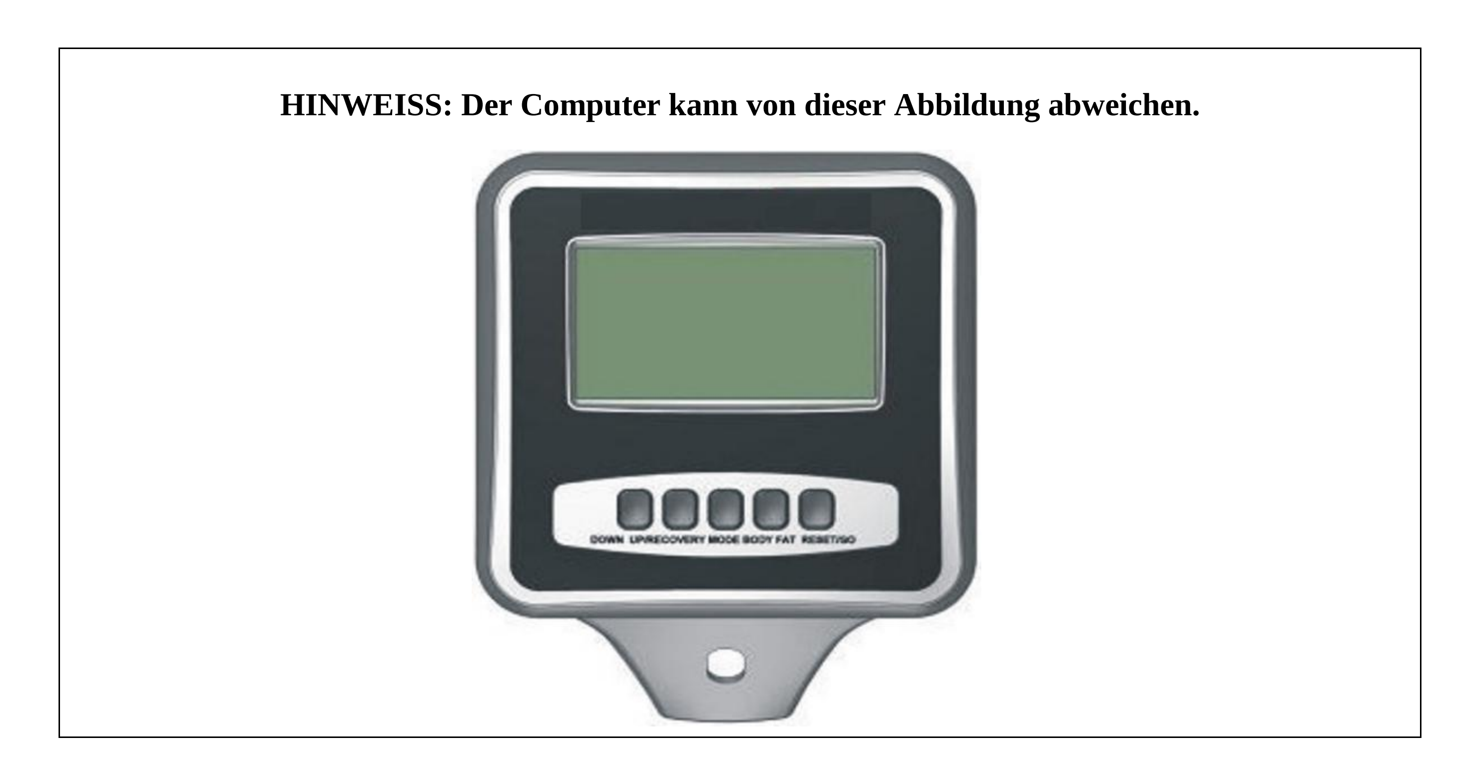


<u>Ziehen Sie jetzt vor Inbetriebnahme alle Schrauben fest an und stellen Sie das Gerät auf Ihre Bedürfnisse ein.</u>

<u>WICHTIG:</u>
<u>Schmieren Sie alle beweglichen Teile „wie Gelenke / Metalllager“ mit handelsüblichem Schmierfett ein.</u>

COMPUTERFUNKTIONEN (1)

HINWEISS: Der Computer kann von dieser Abbildung abweichen.



HINWEIS :

1. Der Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Computer wieder einzuschalten.
3. Die Anzeigen Kalorien / Distanz müssen mit 10 multipliziert werden.

Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.
Dieser Computer wurde nach den entsprechend zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten „Reset“ oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

COMPUTERFUNKTIONEN (2)

BESCHREIBUNG UND PROGRAMME:

1. Programme:

   Der Computer verfügt über folgende 21 Programme:

   A: 1 Manuelles Programm

   B: 10 Voreingestellte Programme:

   (P1: ROLLING / P2: VALLEY / P3: FATBURN / P4: RAMP /
   P5: MOUNTAIN / P6: INTERVAL / P7: CARDIO
   P8: ENDURANCE / P9: SLOPE / P10: RALLY)

   C. 1 Watt-Kontroll-Programm

   D: 4 Herzfrequenz-Kontroll-Programme:

   (55%H.R, 75%H.R, 90%H.R und TARGET / Ziel H.R)

   E: 4 Benutzer-Programme: (CUSTOM1 to CUSTOM4)

   F: 1 Körperfettmess-Programm
2. Speichert die Benutzerdaten wie Geschlecht, Größe, Gewicht, und Alter.
3. Zeigt den aktuellen Status an.
4. Simulierendes ECG misst die Herzfrequenz.
5. Zeigt zugleich Geschwindigkeit (RPM), Zeit, Distanz, Kalorien, Watt, Puls, Level.
6. Schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus.
   Drücken Sie eine beliebige Taste um den Computer wieder einzuschalten.

Tastenbelegung:

ENTER:

Im “STOP” Modus (Display STOP), drücken Sie die ENTER Taste, um in die Programmauswahl zu gelangen.
A: Wenn Sie ein Programm auswählen, drücken Sie ENTER um dieses zu bestätigen.
B: Drücken Sie ENTER in den Einstellungen, um den Wert zu bestätigen, den Sie vorgeben möchten.
Während der „Start Mode“ (Display START), drücken Sie ENTER, um die Geschwindigkeit oder die Umdrehungen anzeigen zu lassen andernfalls wechseln die Anzeigen automatisch.
Drücken und halten Sie die ENTER Taste für 2 Sekunden, um den Computer neu zu starten.

START/STOP:

Drücken Sie die „START/STOP“ Taste, um Programme zu starten oder zu stoppen.
Drücken und halten Sie die START/STOP Taste für 2 Sekunden, um den Computer neu zu starten.

DOWN:

Drücken Sie im „STOP“ Modus DOWN, um ein Programm runter zu stellen.
Drücken Sie bei den Werten “DOWN” um einen Wert zu verringern.
Drücken Sie im START Modus (Display START) “DOWN” um die Widerstandseinstellung zu verringern.

UP:

Im „STOP“ Modus „UP“ drücken, um ein Programm höher zu stellen.
Drücken Sie bei den Werten „UP“ um die Wert zu erhöhen.
Im „Start“ Modus (Display Start) „UP“ drücken, um die Widerstandseinstellung zu erhöhen.

COMPUTERFUNKTIONEN (3)

RECOVERY:

Prüft zunächst Ihre Herzfrequenz und zeigt Ihren Herzfrequenz-Wert, drücken Sie die RECOVERY-Taste, um in den Puls (Erholung) Prüfung zu gelangen. Wenn Sie sich im Puls-Erholungs-Modus befinden, Sie RECOVERY, um diesen zu verlassen.

<u>Starten des Computers und Einstellungen des Computers:</u>

A. Strom einschalten
Wenn Sie den Adapter an das Gerät anschließen, erzeugt der Computer ein „Beep“-Geräusch und wechselt in den manuellen Modus.

B. Programm auswählen und Werte einstellen
Manuelle Programme und voreigestellte Programme P1-P10

A. Nutzen Sie die UP oder DOWN-Tasten um ein Programm auszuwählen und bestätigen Sie dieses durch Drücken der ENTER-Taste.
B. Im manuellen Modus nutzt der Computer die UP und DOWN-Tasten um Ihre Übungsvorgaben wie ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, PULS einzustellen.
C. Drücken Sie die START/STOP-Taste um Ihre Übung zu starten.
D. Wenn Sie Ihre Vorgaben erreicht haben, erzeugt der Computer „Beep“-Geräusche und beendet Ihre Übung.
E. Wenn Sie mehr als eine Vorgabe eingestellt haben und auch diese noch erreichen wollen, drücken Sie die START/STOP-Taste um fortzufahren.

C. Watt-Kontroll-Programm
A. Drücken Sie die UP und DOWN-Tasten um das Watt-Kontroll-Programm zu starten.
B. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das ausgesuchte Watt-Kontroll-Programm zu bestätigen und in die Einstellungen zu gelangen.
C. Nutzen Sie hier die UP und DOWN-Tasten um Ihre Übungsvorgaben wie ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, WATT einzustellen.
D. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Hinweis: Der Watt-Wert ist abhängig von TORQUE (Drehkraft) und RPM (Umdrehungen pro Minute). In diesem Programm wird der Watt-Wert konstant verwendet. Dies bedeutet, dass wenn Sie schneller pedalieren, die Widerstandseinstellung leichter wird und wenn Sie langsam pedalieren, die Widerstandseinstellung automatisch schwerer wird, sodass Sie die gleiche Watt-Zahl haben.

D. Herzfrequenz-Kontroll-Programm HRC: 55%, 75% und 90% H.R.
Frei definierbares Herzschlagkontrollprogramm „H.R.C“.

A. Wählen Sie durch Drücken der Tasten (Up/Down) ein Herzfrequenz-Programm aus.
B. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das ausgesuchte Herzfrequenz-Programm zu bestätigen und in die Einstellungen zu gelangen.
C. Nutzen Sie hier die UP und DOWN-Tasten um Ihre Übungsvorgaben wie ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, ALTER, einzustellen.
D. Wenn die ZIELPULSANZEIGE erscheint, zeigt der Computer den Zielpuls des Benutzers entsprechend seines Alters an.
E. Wenn Sie alle Werte mit der „ENTER“ Taste durchgeklickt haben, drücken Sie „START/STOP“ und starten Sie das Programm.

COMPUTERFUNKTIONEN (4)

E. Herzfrequenz-Kontroll-Programm: Ziel Herzfrequenz
Der Benutzer kann jegliche Zielherzfrequenz angeben, um die Übung durchzuführen.
A. Wählen Sie durch Drücken der Tasten (Up/Down) das Ziel-Herzfrequenz-Programm aus.
B. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das ausgesuchte Ziel-Herzfrequenz-Programm zu bestätigen und in die Einstellungen zu gelangen.
C. Nutzen Sie hier die UP und DOWN-Tasten um Ihre Übungsvorgaben wie ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, ZEILHERZFREQUENZ, einzustellen.
E. Wenn Sie alle Werte mit der „ENTER“ Taste durchgeklickt haben, drücken Sie „START/STOP“ und starten Sie das Programm.

Hinweis: Während der Übung hängt die Herzfrequenz des Benutzers von Widerstandseinstellung ab und dem Geschwindigkeitslevel ab. Das Herzfrequenz-Kontroll-Programm stellt den voreingestellten Wert der Herzfrequenz sicher. Wenn der Computer feststellt, dass Ihre Herzfrequenz die eingestellte Herzfrequenz überschreitet, verringert dieser automatisch den Widerstand oder Sie müssen Ihr Training verlangsamen. Wenn Ihre Herzfrequenz niedriger ist, als die eingestellte Frequenz, erhöht der Computer den Widerstand oder Sie müssen Ihre Geschwindigkeit erhöhen.

F. Benutzerprogramme (Custom1-Custom4): / frei definierbar.
A. Wählen Sie durch Drücken der Tasten (Up/Down) den Benutzer aus.
B. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den ausgesuchten Benutzer zu bestätigen und in die Einstellungen zu gelangen.
C. Nutzen Sie hier die UP und DOWN-Tasten um Ihre Übungsvorgaben wie ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, WIDERSTANDSEINSTELLUNG, einzustellen. Wiederholen Sie die obere Einstellung, um den Widerstand zwischen 2 und 10 einzustellen. Gleichzeitig wird die Einstellung gespeichert.
Sie können die Belastungsstufen mit den (Up/Down) Tasten nach Bedarf während des Trainings regulieren.
E. Wenn Sie alle Werte mit der „ENTER“ Taste durchgeklickt haben, drücken Sie „START/STOP“ und starten Sie das Programm.

G. Körperfettprogramm: Körperfett

1. Benutzen Sie die UP/DOWN Tasten um das BODY FAT Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das Programm zu bestätigen.
3. Die Größe wird angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie Ihre Körpergröße einstellen. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER. Machen Sie keine Angaben zur Körpergröße, rechnet der Computer mit 170 cm oder 5‘07‘‘ (5feet 7inches)
4. Das Gewicht wird angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie Ihre Körpergewicht einstellen. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER. Machen Sie keine Angaben zum Körpergewicht, rechnet der Computer mit 70KG oder 155lbs.
5. Das Geschlecht wird angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie Ihre Geschlecht einstellen. Die „1“ steht für Männlich, die „0“ für Weiblich. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER. Machen Sie keine Angaben zum Geschlecht, rechnet der Computer mit „1“ Männlich.
6. Das Alter wird angezeigt und mit den UP oder DOWN Tasten können Sie Ihr Alter einstellen. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER. Machen Sie keine Angaben zum Alter, rechnet der Computer mit 35 Jahren.
7. Drücken Sie START/STOP um mit der Körperfettmessung zu beginnen. Zeigt das Display ein „E“, sollten Sie sich vergewissern, dass Ihre Hände am Griff sind, bzw. Ihr Brustgurt richtig sitzt. Drücken Sie erneut START/STOP um die Körperfettmessung zu starten.
8. Nach beendeter Messung zeigt der Computer die Werte der Körperfettmessung als auch den BMI und den BMR an. Darüber hinaus zeigt der Computer Ihr eigenes Übungsprofil für Ihren Körpertyp.
9. Drücken Sie START/STOP Taste um die Übung zu beginnen.

COMPUTERFUNKTIONEN (5)

Hinweis:

1. Halten Sie während der Körperfettmessung die Hände stets an den Handpulssensoren. Die Ergebnisse sind: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index), BODY and body shape.

FAT%: Zeigt einen prozentualen Wert Ihres Körperfettanteiles an.

BMI (Body Mass Index): BMI ist eine Einheit für den Körperfettanteil, der sich aus Körpergröße und Körpergewicht errechnet. Die Werte gelten sowohl für Frauen als auch Männer.

BMR (Basal Metabolic Rate): Der BMR zeigt die von einem Körper benötigte Kalorienzahl an. Dies zählt nicht für bestimmte Aktivitäten, sondern ist lediglich die benötigte Energie um den Herzschlag, die Atmung und die normale Körpertemperatur aufrecht zu erhalten.

2. Wenn Sie während der Körperfettmessung die Sensoren nicht ordnungsgemäß festhalten, kann der Computer kein Signal empfangen und wird den ERROR2 auswerfen. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um es erneut zu versuchen.
3. Während des Testes können Sie diesen nicht durch Drücken irgendwelcher Tasten abbrechen.

Body Shape / Age/Gender / FAT%	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≦30 years old	＜14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	＞35%
Male/＞30 years old	＜17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	＞38%
Female/≦30 years old	＜17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	＞40%
Female/＞30 years old	＜20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	＞43%

H. Puls Recovery Test:

Der Puls „Recovery“ Test vergleicht Ihre Herzfrequenz vor und nach dem Training.
Führen Sie den Test wie folgt durch:
A. Halten Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren fest, um den Puls zu prüfen. Sie erhalten Ihren aktuellen Puls.
B. Unterbrechen Sie das Training und drücken Sie RECOVERY-Taste (Erholung): Alle Funktionen mit Ausnahme der Zeitmessung werden angehalten.
C. Die Zeit läuft nun im Countdown-Modus von 60 Sekunden auf 00:00 runter.
D. Wenn die Zeit runter gelaufen ist, erhalten Sie Ihren Wert (F1.0-F6.0).
F1.0=Excellent / F2.0=Good / F3.0=Fair / F4.0=Below Average / F5.0=No Good / F6.0=Poor
So können Sie prüfen, wie gut bzw. wie schnell sich Ihr Puls von der
Anstrengung erholt. Mit zunehmendem Training wird sich auch die Erholungsfähigkeit Ihrer Herzfrequenz verbessern.

I. Pulsmessung:

Halten Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren fest, und der Computer zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minuten (BPM) nach 3 – 4 Sekunden am Display an. Während der Messung erscheint das HERZ-Symbol und zeigt das simulierende ECG an.

COMPUTERFUNKTIONEN (6)

Funktionen und Eigenschaften der Displayanzeige:

1. **SPEED:** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an 0.0 bis 99.9 km/h
2. **RPM:** Zeigt die aktuellen Umdrehungen pro Minute an 0 bis 999.
3. **TIME**: Zeigt Ihre trainierte Zeit in Minuten und Sekunden an. Ihr Computer zählt in Sekundenintervallen automatisch von 0:00 auf 99:59. Sie können Ihren Computer durch Nutzung der UP und DOWN-Tasten programmieren, von einer bestimmten Zeit herunter zu zählen. Wenn Sie Ihre Übung fortsetzen, obwohl der Countdown vorüber ist und bei 0:00 angekommen ist, erzeugt der Computer „Beep“-Geräusche und stellt sich auf die Originalzeit ein. Er lässt Sie gleichzeitig wissen, dass Ihr Workout absolviert wurde.
4. **DISTANCE:** Zeigt Ihnen die zunehmend zurückgelegte Distanz während jedem Workout bis zu 999 KM/h.
5. RPM: Pedalumdrehungen pro Minute/Geschwindigkeit
6. **CALORIES:** Der Computer schätzt Ihre gesamt verbrannten Kalorien zu jeder Zeit während Ihres Workout.
7. **PULSE:** Der Computer zeigt Ihnen während Ihrer Übung die Herzschläge in der Minute an. Zwischen 30 – 240 Schläge pro Minute
8. **AGE:** Ihr Computer kann das Alter von 10 bis 99 Jahren in der Programmierung berücksichtigen. Wenn Sie kein Alter eingeben, legt dieser ein Alter von 35 Jahren zu Grunde.
9. **Widerstandslevel:** Zeigt die aktuelle Widerstandseinstellung an 1 bis 16 Level.
10. **WATT:** Zeigt die gegenwärtige Trainingsleistung, die der Computer durch Ihre Übung empfängt, an.

Achten Sie auf eine einwandfreie und dauerhafte Pulsmessung während des Trainings. Aufgrund der gemessenen Daten werden die jeweiligen Belastungsstufen vom Trainingscomputer eingestellt.

Computer Störungen:

1. **Wenn der Computer den ERROR 1 anzeigt, überprüfen Sie alle Kabelverbindungen**
2. **Wenn der Computer den ERROR 2 anzeigt, stellen Sie einen störungsfreien Kontakt mit den Handpulssensoren sicher.**

GEBRAUCH UND FUNKTION

Dieser Crosstrainer eignet sich hervorragend für ein sportliches Ausdauertraining unter Einbeziehung aller Hauptmuskelgruppen.
Ihre konditionelle Fitness wird verbessert, die Durchblutung aller Körperorgane wird angeregt und das Herz-/Kreislaufsystem wird aktiviert.

Sie können mit Hilfe des Einstellknopfes die Belastung/Trainingsintensität durch Drehen erhöhen oder vermindern.

Um ein gezieltes und effektives Training zu gewährleisten, halten Sie sich bitte an diese Anleitung und beachten Sie alle Punkte gewissenhaft.

Achten Sie darauf, dass Sie die beweglichen Handgriffe beim Aufsteigen beim Zurückschwingen nicht treffen. Treten Sie daher zunächst auf das Pedal, welches sich bereits „unten” befindet, d.h. der bewegliche Handgriff ist bereits in der hinteren Stellung. Erfassen Sie dann die beiden beweglichen Handgriffe und stellen Sie nun den anderen Fuß auf das andere Pedal.
Treten Sie bitte nur zentriert auf die Pedale (nicht auf die Seiten).

Beginnen Sie nun mit dem einen Bein nach vorne zu laufen und dabei gleichzeitig den gleichseitigen Arm mit dem beweglichen Handgriff nach hinten zu führen, analog geht das andere Bein nach hinten und der entsprechende Handgriff wird nach vorn geführt.

Der Bewegungsablauf ist für den Anfänger zunächst etwas ungewohnt. Im Laufe der Zeit werden Sie sich jedoch an diesen Ablauf gewöhnen und auch schneller laufen können.

Dieser Bewegungsablauf ist sehr effektiv und trainiert durch die Einbeziehung der Arme auf ganzheitliche Weise Ihren gesamten Bewegungsapparat und schult die Motorik.

Nehmen Sie sich Zeit beginnen Sie langsam und pausieren Sie öfters.

Mit zunehmender Trainingserfahrung und Fitness können Sie später das Tempo steigern und länger trainieren. Wenn Sie anhalten möchten, hören Sie auf zu laufen und steigen Sie vorsichtig von dem Gerät ab.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN (1)

Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

1. **Aufwärmphase:**
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung

2. **Trainingsphase:**
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überforderndes Training

3. **Abkühlphase:**
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen

Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

Zehen berühren:
Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter, wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.



Schulterheben:
Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter.

Kopfrollen:
Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN (2)



Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:
Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.

Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:
Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne Sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

Seitliches Dehnen:
Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.

Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:
Lehnen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.

EMPFEHLUNGEN

WIE OFT SIE TRAINIEREN:
Sie sollten drei bis vier Mal / Woche trainieren, um Ihre kardiovaskuläre Fitness und Muskelfitness zu verbessern.

WIE HART SIE TRAINIEREN:
Die Intensität der Übung wird in Ihrer Herzrate widerspiegelt. Eine Übung muss „streng“ genug sein, um Ihren Herzmuskel zu stärken und Ihr kardiovaskuläres System zu bedingen. Nur Ihr Arzt kann das Ziel für Sie vorschreiben. Vor dem Starten jedes Übungsprogramms befragen Sie Ihren Arzt.

WIE LANGE SIE TRAINIEREN:
Anhaltende Übung trainiert Ihr Herz, Lungen und Muskeln.

ANFÄNGER-PROGRAMM

Zeit	ANSTRENGUNGSNIVEAU	DAUER
WOCHE 1	Leicht	6~12 Minuten
WOCHE 2	Leicht	10~16 Minuten
WOCHE 3	Gemäßigt	14~20 Minuten
WOCHE 4	Gemäßigt	18~24 Minuten
WOCHE 5	Gemäßigt	22~28 Minuten
WOCHE 6	Ein bisschen höher oder ein bisschen tiefer	20 Minuten
WOCHE 7	Fügen Sie Zwischenraum-Schulung hinzu	3 Minuten an der gemäßigten Anstrengung mit 3 Minuten an der höheren Anstrengung seit 24 Minuten

TRAININGSHINWEISE

Trainingshinweise

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen. und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wollen Sie Ihre Pulsfrequenz manuell kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a)
Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise
(Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b)
Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten
(im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit
Die meisten Experten empfehlen die Kombination aus einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren,
um seine derzeitige Verfassung zu erhalten.
Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase", „Trainings-Phase" und „ Abkühl-Phase".
In der „Aufwärm-Phase" soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich.
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase") beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase" eine „Abkühl-Phase" eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/ oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.
Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen.
Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen die geschätzten Ziel-Pulse für unterschiedliche Alterskategorien. Suchen Sie sich die Kategorie aus, die Ihnen am Nächsten kommt und Sie finden die Herzfrequenz:

Alter	Ziel Puls Zone 50-75 %	Durchschn. Maximum Puls 100 %
20 Jahre	100-150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98-146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95-142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93-138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90-135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88-131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85-127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83-123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80-120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78-116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75-113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73-110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70-105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68-100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65-98 Schläge pro Minute	130
Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.		

ACHTUNG, Bitte folgendes Beachten:

Einige Bluthochdruck-Medikamente erniedrigen Ihren Maximum-Puls und so auch den Ziel-Pulsbereich. **Sie sollten in diesem Fall gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsprogramm besprechen.**

Wenn Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie mit dem Ziel-Puls im Bereich 50% während der ersten Wochen liegen. Sie können dann zunehmend steigern, bis Sie den 75%- Bereich halten. Nach sechs Monaten oder mehr, in denen Sie regelmäßiges Training absolviert haben, können Sie eventuell auch ohne Problem im Bereich 85% trainieren, wenn Sie wollen. Das ist jedoch nicht notwendig, um in Form zu bleiben!

TECHNISCHE DATEN / WARTUNG UND PFLEGE

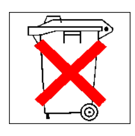
WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zur vermeiden.
Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.
Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager) sollten von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden

Informationen zur Batterieverordnung:
Im Zusammenhang mit dem Vertrieb von Batterien oder Akkus oder mit der Lieferung von Geräten, die Batterien oder Akkus enthalten, sind wir verpflichtet, Sie gemäß der Batterieverordnung auf folgendes hinzuweisen: Batterien dürfen nicht in den Hausmüll gegeben werden. Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Batterien als Endverbraucher gesetzlich verpflichtet. Sie können Batterien nach Gebrauch in der Verkaufsstelle oder in deren unmittelbarer Nähe (z.B. in kommunalen Sammelstellen oder im Handel) unentgeltlich zurückgeben. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Batterien oder Akkus, die Schadstoffe enthalten, sind mit dem Symbol einer durchgekreuzten Mülltonne gekennzeichnet, wie das nebenstehende Symbol.



In der Nähe zum Mülltonnensymbol befindet sich die chemische Bezeichnung des Schadstoffes. "CD“ steht für Cadmium, " Pb“ für = Blei und "Hg“ für Quecksilber.

STÖRUNGSSUCHE

PROBLEM	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNG
Keine Anzeige	Störung im Stromkreislauf	Prüfen Sie ob der Stromanschluss gewährleistet ist
	Der Computer ist fehlerhaft.	Ersetzen Sie den Computer
Keine Geschwindigkeits-anzeige	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitungen und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
		Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Sensor ist fehlerhaft.	
	Der Computer ist fehlerhaft	
Kein Handpulssignal oder falsches Handpulssignal	Der Computer erhält kein Pulssignal	Prüfen Sie die Handpulssensorleitungsstecker zum Computer
	Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal.	Die Handpulssensoren oder Pulsempfänger funktionieren nicht, wenn Ihre Haut äußerst trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es noch einmal.
		Reinigen Sie die Handpulssensoren oder Pulsempfänger, um einen guten Kontakt zwischen Ihrem Körper und den Pulssensoren zu sichern.
Die Handstange hat Spielt / wackelt	Schrauben haben sich gelöst	Prüfen Sie alle Schrauben auf festen Sitz.
Geräuschentwicklung der beweglichen Teile	Unkorrekte Montage	Entfernen Sie die Verkleidung und stellen die korrekte Montage der beweglichen Teile sicher
Keine Widerstandseinstellung möglich / kein Widerstand spürbar	Magnetreihen	Verkleidung entfernen und Magnetreihen prüfen
	Mechanismus beschädigt	Verkleidung entfernen und Funktion prüfen
	Riemen ist abgesprungen	Verkleidung entfernen und prüfen

Bei Störungen entfernen Sie bitte die Batterien und das Netzteil für einige Sekunden. Sollte der Fehler weiterhin auftreten, setzen Sie sich bitte mit unserer Serviceabteilung in Verbindung.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter (sehen Sie dazu bitte unter der Garantiebedingung nach).

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Gerätes aus dem Hause AsVIVA.
Gemäß des zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts,
steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.
Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe des Gerätes durch den Fachhändler.
Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes.
Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen,
dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

⇒ alle Teile des Gerätes, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.
⇒ Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen.
⇒ Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt entstehen.

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

⇒ Der reklamierte Schaden oder Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe an den Kunden bereits vorhanden war.
⇒ Kein natürlicher oder funktionsbedingter Verschleiß Ursache für die Abnutzung oder Veränderung des Gutes war (siehe Liste Verschleißteile!)
⇒ Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter (sehen Sie dazu bitte in der Garantiebedingung nach).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit Ihrem neuen Gerät!

Ihr AsVIVA Team